

ROPE SKIPPING

Proporcionar aos alunos a aprendizagem de uma modalidade, extraordinariamente lúdica e saudável, tendo por base uma atividade física que resulta da recuperação de um gesto ancestral: Saltar à corda!



4º ano



Programa

Saltos Corda Individual

Salto - Frente
(Técnica Skipping)
Salto - Frente
(Técnica Criss-Cross)
Salto Duplo - Frente
(Pés Juntos)

Saltos Corda Longa

Salto na Corda
(Técnica de Skipping)
Double Dutch
(Saltos a Pés Juntos ou em
Técnica Skipping)

Unidade de Apoios Educativos

Departamento de Intervenção Social – Divisão Gestão Rede Escolar